



ほけんだより 7月

令和3年 7月号
認定こども園 白梅幼稚園
看護師 田原 由紀子

梅雨と夏の合間の、天気や気温の変化が大きい季節ですが、子どもたちは、先月始まったプール遊び・水遊びに大興奮。戸外でも、暑さを気にせず元気いっぱい遊んでいます。

毎日、元気に過ごせるよう、こまめな水分補給や室温の調節、適度な休息などを心掛けて、体調管理や熱中症を予防していきます。ご家庭でも、バランスのとれた食事と睡眠を意識して頂き、暑い夏に向けて体を慣らして行きましょう。

夏の感染症が出てくる時期です。気になる症状や発熱がある場合は早めの受診をお願いします。

夏の感染症にご用心!

ヘルパンギーナ

突然の38℃~40℃の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します



手足口病

口の中、手、足の裏、お尻などに水疱性の発疹がで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう



プール熱(咽頭結膜熱)

高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます(プールで感染することもあります)症状が消えた後2日が経過するまで登園できません

流行性角結膜炎

1~2週間の潜伏期間後、急に発症します。結膜の充血、めやに、瞼の腫れ、涙が増えるなどの症状がある場合の受診は、検査のできる眼科へ行き、医師に登園して良いかを確認後に、登園をお願いします

★いずれもウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず病院受診をして医師の診断を受けて頂くようお願いいたします。

夏のスキンケア

★とびひってなに?★

とびひは 主に黄色ブドウ球菌という普段は皮膚の表面や鼻の中にいる細菌が、虫刺されやあせもを掻き崩した場所や、擦り傷などに入り込んで起こる皮膚の感染症です。



水疱や、かさぶたが出来て、放置すると全身に広がり、治りが悪くなるだけでなく、まれに他の病気になることもあります。皮膚科を受診し、抗生物質のお薬での治療が必要です。

★ あせもの症状と受診のめやす ★

あせもの白く小さな発疹は1~2日で治りますが、赤くなると強い痒みを伴い、治りにくくなります。痒みが強くなると、掻き崩して「とびひ」になることもあるため、赤いあせもが見られたら、早めに受診してみるとよいでしょう。



とびひは原則プール遊びはできません!!

他の園児にうつるだけでなく、症状が悪化します。部位によっては、登園は可能ですが、他の園児にうつさないためにも、病院から処方されたお薬を塗り、患部をガーゼや包帯で覆って、登園をお願いします。

暑い夏を元気に過ごすポイント!

● **子どものリズムを大切に!**
子どもに合わせた生活リズムで過ごせるよう家族みんなで協力を♡寝る時間を決めて、朝は余裕をもって早めに起こしましょう。



● **1日3食しっかりと!**
暑いと体のエネルギーを作るビタミンB1が不足してしまい、夏バテしてしまいます。ビタミンB1を含んでいる食材を積極的に摂りましょう。(豚肉、大豆、レバー、うなぎなどに多く含まれています)



● **水分補給は充分に!**
野菜や果物からも水分がとれるので、食事やおやつに積極的に取り入れましょう。飲み物はお茶が適しています。ジュースやスポーツ飲料には、思ったより多くの糖分が含まれているため、摂りすぎには注意が必要です。



● **クーラーに頼り過ぎない!**
なるべく窓を開け、自然の風を通して過ごしましょう。しかし、室内にいても熱中症になることがあります。室温が28℃以上になった場合はクーラーを使用しましょう。室内の温度が27~28℃位、外との温度差は5℃程度が目安です。



*** お部屋の空気を入れ替えましょう ***

感染症予防のため、お家でも定期的に換気をして、密閉空間にならないように気をつけましょう。

★ エアコンはつけたまま、設定温度は少し低めで
夏場の換気は、外の空気が入り室温が上がりやすくなります。換気の際、「少し暑いな!？」と思ったら、エアコンをつけたままで、設定温度を少し低めにしましょう。

★ エアコンから離れた窓を開ける
エアコンをつけたまま換気をする場合は、できるだけ離れた窓を開けるようにしましょう。外から入った温度の高い空気をエアコンが直接吸い込むと、エアコンに負荷がかかり、電気代が上がる原因となります。



(図: ダイキン工業 HP より)

【7月の身体測定のお知らせ】

7月 1日(木) あひる
7月 2日(金) りす
7月 5日(月) くま
7月 6日(火) うさぎ
7月 7日(水) そう

*お休みの場合は、直近の登園日に測定します

6月の感染症の発生状況

感染症届出書の提出はありませんでした

*6月は、発熱や咳・鼻水、下痢、中耳炎でのお休みがありました